Nadjette Guidoum
Smoothies & Co
100 recettes de jus frais et toniques !
iD cuisine

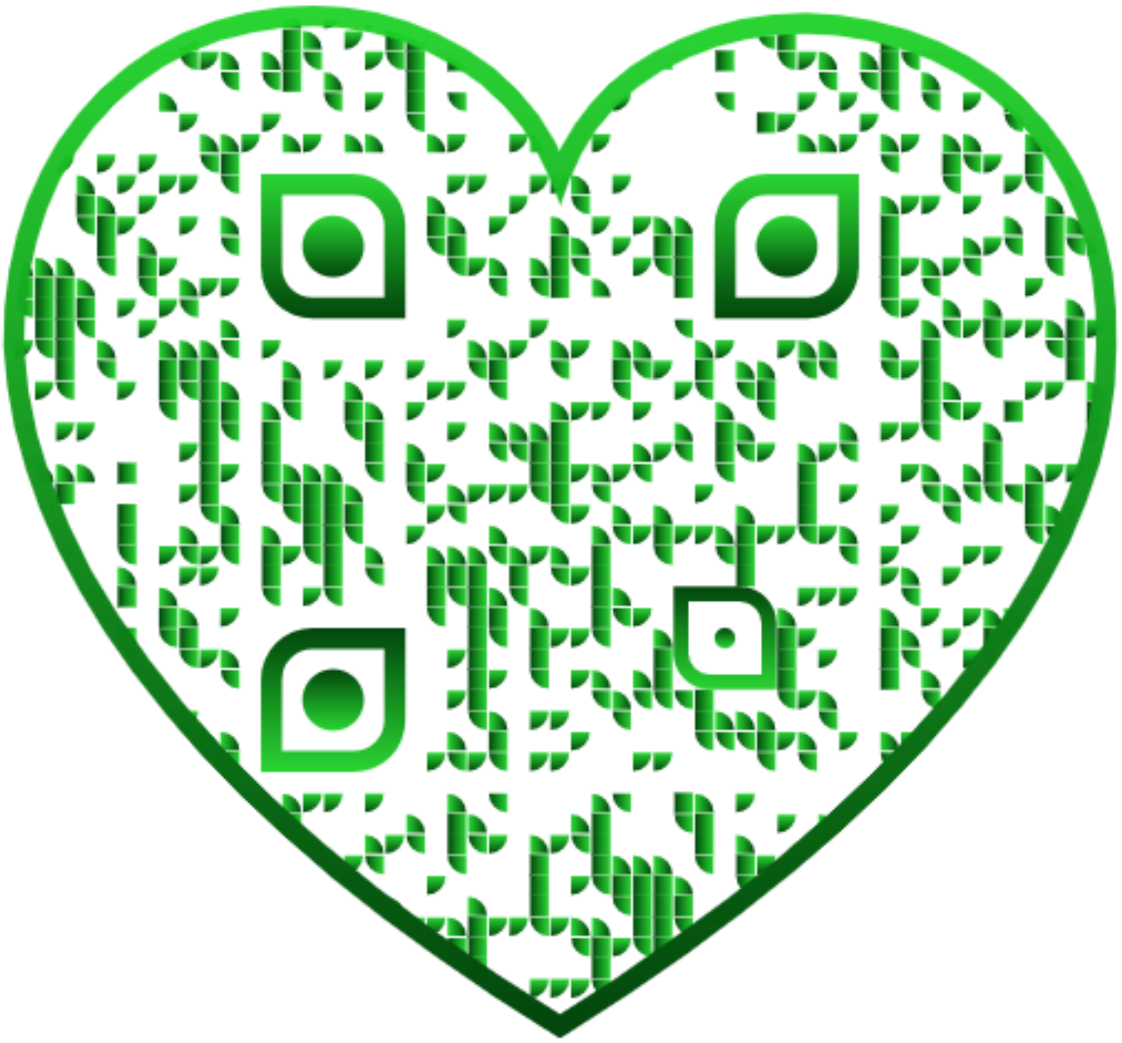

Tableau des symboles :

Temps de préparation

Temps de cuisson

Nombre de personnes

*Les * indiquent les recettes illustrées*

Crédits des photographies :
Couverture : Shutterstock
Studio City : p.7, p.14, p.17, p.27, p.35, p.47, p.48, p.51, p.53, p.54, p.60, p.67.
Stockfood : p.2, p.4, p.6, p.8, p.9, p.11, p.12, p.13, p.15, p.18, p.19, p.21, p.22, p.23, p.25, p.26, p.29, p.30, p.31, p.32, p.33, p.36, p.37, p.39, p.40, p.41, p.43, p.45, p.49, p.50, p.52, p.55, p.56, p.57, p.58, p.59, p.61, p.63, p.64, p.65, p.68, p.69, p.71.

© City Editions 2010

ISBN : 978-2-35288-637-2
Code Hachette : 50 7735 9

Rayon : Cuisine
Catalogue et manuscrits : www.city-editions.com

Conformément au Code de la propriété intellectuelle, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, et ce, par quelque moyen que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur.

Dépôt légal : premier semestre 2010
Imprimé dans la C.E.E.

SOMMAIRE

Les smoothies antioxydants

Smoothie l'ananas 6
Smoothie fraises & bananes roses ... 6
Smoothie pommes & kiwis 7
Smoothie pistache 7
Smoothie papaye 9
Smoothie mangue sauvage 9
Smoothie kumquats & papayes 10
Smoothie pitayas jaunes 10
Smoothie pommes cannelle & sapotilles 10
Smoothie framboises 12
Smoothie fruits de la passion & lamelles de bambou 12
Smoothie pêches jaunes & brugnons ... 13
Smoothie kiwis, cerises & poires 14
Smoothie pitayas rouges & ramboutans 14
Smoothie rhubarbe & poires 15
Smoothie pommes & cassis 16
Smoothie tomates, carottes & oranges 16
Smoothie bananes, poires & cerises 18
Smoothie melon & framboises 18
Smoothie clémentines, bananes & poires 19
Smoothie coings & pommes 19
Smoothie figues & noix de pécan 20
Smoothie raisin rouge & grenade 20
Smoothie mangue, ananas & jasmin 21
Smoothie délice du vampire 21
Smoothie pêches blanches & jaunes 22
Smoothie poires & citrons verts 22
Smoothie pêches de vigne 23
Smoothie orange, ananas, banane .. 24
Smoothie cerises 24
Smoothie mûres & melon 24
Smoothie prunes, myrtilles & ananas 26
Smoothie ananas & noix de cajou 27
Smoothie corossols 27
Smoothie ananas & abricots 28
Smoothie fraises & à la rhubarbe 28
Smoothie mangue & prunes 28
Smoothie fruits de la passion & bananes roses 31
Smoothie fraises, bananes & kiwis 31
Smoothie fraises & framboises 32
Smoothie framboises, kumquats & sirop d'érable 32
Smoothie kiwis, pommes & bananes ... 33
Smoothie mirabelles & reines-claudes 33

Les smoothies minceur

Smoothie tomates & pamplemousses jaunes 34
Smoothie papaye & ananas 34
Smoothie pamplemousses roses 34
Smoothie pommes & cerneaux 36
Smoothie pamplemousse rose & pêches 36
Smoothie melon & pastèque 38
Smoothie pastèque & rhubarbe 38
Smoothie papaye 40
Smoothie pruneaux 40
Smoothie melon & ananas 41
Smoothie courgettes & tomates 42
Smoothie haricots verts & carottes jaunes 42

Les smoothies aux légumes

Smoothie tomates & carottes 42
Smoothie cœurs de palmier & marrons 42
Smoothie brocolis & carottes violettes 44
Smoothie betteraves & concombre 44

Smoothie salade rouge & noisettes 44
Smoothie patates douces & carottes 46
Smoothie tomate & artichauts 46
Smoothie poivrons rouges & jaunes 46
Smoothie courgettes & poivrons jaunes 46

Les smoothies aux fruits & légumes

Smoothie potiron & bananes 48
Smoothie choux-raves & pamplemousses 48
Smoothie carottes & fraises 49
Smoothie oranges, kiwis & oignon rouge 49
Smoothie tomates, carottes & oranges 50
Smoothie fonds d'artichaut & abricots 50
Smoothie melon, mangue & fenouil ... 51
Smoothie blancs de poireau, poires & pommes 52
Smoothie carottes & clémentines 52
Smoothie tomates, ananas & mangues 53
Smoothie pommes & fenouil 54
Smoothie carottes jaunes & goyaves ... 54
Smoothie haricots verts, mandarines & abricots 55
Smoothie carottes & raisin rouge 55

Les smoothies énergisants

Smoothie au café 56
Smoothie bananes roses 56
Smoothie avocat & pamplemousse 57
Smoothie raisin, myrtilles & pommes 58
Smoothie Chocolat banane 58
Smoothie crème de marrons 60
Smoothie cerises, bananes roses & au cédrat 60
Smoothie raisin rouge & cassis 61
Smoothie groseilles & figues de Barbarie 61
Smoothie kiwis, ananas & pamplemousse rose 62
Smoothie litchis & framboises 62
Smoothie abricots 62
Smoothie fraises & noisettes 64
Smoothie framboises, fraises & mûres 64
Smoothie kiwanos & oranges 66
Smoothie fruits rouges & oranges 66
Smoothie kakis 66
Smoothie pêches blanches 69
Smoothie melon & gingembre 69
Smoothie pamplemousses roses & oranges sanguines 70
Smoothie myrtilles & groseilles rouges 70
Smoothie framboises & pommes 70

Quelques conseils...

La santé par les fruits et les légumes

Je n'ai rien inventé puisque de nombreuses études scientifiques viennent corroborer mes affirmations sur le sujet : les fruits et légumes doivent avoir une place de choix dans notre alimentation et dans tout régime amincissant. Un bon équilibre alimentaire passe par un apport journalier de toutes les vitamines.

Les fruits et les légumes sont une source naturelle de ces précieuses vitamines, et les smoothies, un réveille-matin plein d'énergie.

C'est au printemps que l'on a le plus besoin de se refaire une santé. Pour notre organisme qui a besoin d'être nettoyé et désintoxiqué, le smoothie est la boisson toute désignée. En plus, il est facile à réaliser avec un blender et un presse-citron. Vous pouvez utiliser des fruits (de préférence mûrs pour une saveur optimale), des légumes et des laitages issus de culture biologique.

Réussir ses smoothies

Coupez les légumes et les fruits finement pour éviter les morceaux. Actionnez le blender 1 minute. Mettez vos fruits et légumes au réfrigérateur avant de faire vos smoothies.
Vous pouvez également prendre des fruits et légumes surgelés. Il est, en revanche, préférable d'éviter les fruits en conserve, car ils renferment une trop grande quantité de sucre ajouté.

* Smoothie
l'ananas

Un smoothie aux saveurs exotiques.

10 minutes

4 personnes

1 ananas de Côte d'Ivoire

1 c.c. de rhum agricole blanc

20 cl d'eau gazeuse (type Perrier ou Quézac)

1. Epluchez l'ananas, enlevez le milieu, coupez la chair en morceaux et mettez-les dans le blender.
2. Ajoutez le rhum et l'eau gazeuse.
3. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

Conseil : vous pouvez remplacer l'eau gazeuse par du lait de coco.

Smoothie
fraises & bananes roses

N'hésitez pas à vous laisser mener par le bout du nez : choisissez les fraises à leur parfum.

10 minutes

4 personnes

250 g de fraises

3 bananes roses

1 citron vert

1 yaourt bulgare

1. Après avoir retiré leur pédoncule, lavez les fraises et mettez-les dans le mixeur.
2. Epluchez les bananes, coupez-les en morceaux et ajoutez-les dans le mixeur. Pressez le jus du citron vert et versez-le sur les fruits avec le yaourt.
3. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

* Smoothie
pommes & kiwis

Cette boisson multivitaminée a des saveurs acidulées.

10 minutes

4 personnes

2 pommes (Gala)

3 kiwis

1 sachet de verveine

25 cl de fromage blanc

1. Epluchez les pommes, épépinez-les, puis coupez-les en morceaux.
2. Epluchez les kiwis et coupez-les également en morceaux. Infusez la verveine 2 minutes.
3. Mettez les fruits dans le blender, et ajoutez la verveine et le fromage blanc.
4. Mixez 1 minute et servez aussitôt avec des glaçons.

Smoothie
pistache

La pistache est tellement bonne. Serait-ce le meilleur des fruits à écale et oléagineux ?

15 minutes

4 personnes

120 g de pistaches

2 c.s. de miel de pissenlit

8 boules de glace à la pistache

1 cédrat

1. Décortiquez les pistaches, mettez-les dans le mixeur, et ajoutez le miel et la glace.
2. Pressez le jus du cédrat et versez-le dans le blender.
3. Mixez 1minute et servez avec des glaçons.

Conseil : buvez-le pour ses vertus antistress.

* Smoothie
papaye

Un délicieux smoothie pour rajeunir l'organisme.

10 minutes
4 personnes

2 grosses papayes

1 sachet de sucre vanillé

25 cl de lait de coco

1 Epluchez, coupez la papaye en morceaux et mettez-les dans le blender.

2 Ajoutez le sucre vanillé et le lait de coco. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

Conseil : réservez quelques morceaux de papaye et servez-les en brochettes sur les verres.

* Smoothie
mangue sauvage

La mangue sauvage est très parfumée.

10 minutes
4 personnes

3 mangues

20 cl de lait de soja

1 pincée de muscade

1 Epluchez les mangues, coupez-les en morceaux et mettez-les dans le bol du mixeur.

2 Ajoutez le lait de soja et la muscade. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

Conseil : la mangue doit être consommée très vite pour conserver ses qualités gustatives.

* Smoothie
kumquats & papayes

Voici une boisson très riche en vitamines.

10 minutes
4 personnes

3 kumquats

1 grosse papaye (ou Formose)

25 cl de lait de soja

1. Coupez les kumquats.
2. Epluchez la papaye, coupez-la en morceaux et mettez-les dans le bol à mixer.
3. Ajoutez le lait de soja et mixez 1 minute.
4. Servez avec des glaçons.

Conseil : vous pouvez remplacer les kumquats par de l'orange.

Smoothie
pitayas jaunes

Un smoothie délicat à la saveur douce.

10 minutes
4 personnes

5 pitayas

25 cl de lait de coco

1. Coupez les pitayas en deux, retirez la pulpe et mettez-la dans le bol du mixeur.
2. Ajoutez le lait de coco et mixez 1 minute.
3. Servez avec des glaçons.

Conseil : vous pouvez remplacer le pitaya jaune par le pitaya rouge, l'un des meilleurs fruits de la nature.

Smoothie
pommes cannelle & sapotilles

Smoothie riche en minéraux.

10 minutes
4 personnes

2 pommes cannelle
4 sapotilles
1 yaourt

1. Coupez les pommes cannelle en deux et retirez la pulpe.
2. Epluchez les sapotilles, coupez-les en deux et mettez les fruits dans le mixeur. Ajoutez le yaourt et mixez 1 minute. Servez avec des glaçons.

Conseil : la sapotille, que vous trouverez notamment dans les épiceries asiatiques, est une invitation au voyage, un souffle d'exotisme. Il faut la choisir bien mûre et souple au toucher.

* Smoothie
framboises

Les saveurs de notre enfance sont au rendez-vous.

10 minutes
4 personnes

500 g de framboises

1 yaourt nature

2 c.s. de miel de sapin

1. Lavez les framboises et mettez-les dans le blender.
2. Ajoutez le miel et le yaourt.
3. Mixez 1 minute.
4. Servez avec des glaçons.

Conseil : vous pouvez ajouter le jus d'un citron non traité.

Smoothie
fruits de la passion & lamelles de bambou

Idéal pour ses vertus médicinales reconnues.

10 minutes
4 personnes

6 fruits de la passion

120 g de lamelles de bambou

20 cl de crème légère

1. Coupez les fruits de la passion en deux, enlevez la chair et mettez-la dans le bol du blender.
2. Ajoutez les lamelles de bambou et la crème.
3. Mixez 1minute et servez avec des glaçons.

* Smoothie pêches jaunes & brugnons

Les pêches reminéralisent l'organisme.

10 minutes

4 personnes

- 4 pêches jaunes
- 4 brugnons
- 1 c.c. de vinaigre balsamique
- 2 c.s. de gelée royale
- 1 ciron vert

1. Lavez les pêches et les brugnons et coupez-les en morceaux.
2. Mettez dans le blender, ajoutez le miel et le vinaigre balsamique.
3. Pressez le citron et versez le jus sur les fruits.
4. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

Conseil : la coloration de la peau des pêches ne doit pas vous influencer. Laissez-vous guider par votre odorat.

* Smoothie
kiwis, cerises & poires

Un excellent smoothie antistress.

10 minutes
4 personnes

- 2 poires Williams
- 2 kiwis
- 100 g de cerises
- 1 yaourt

1. Epluchez les poires et les kiwis, puis coupez-les en morceaux.
2. Dénoyautez les cerises et mettez les fruits dans le blender.
3. Ajoutez le yaourt et mixez 1 minute. Servez avec des glaçons.

Conseil : vous pouvez remplacer les cerises par des fraises.

Smoothie
pitayas rouges & ramboutans

Voici un smoothie doux et parfumé qui rappelle l'Asie, d'où les fruits sont originaires.

10 minutes
4 personnes

- 2 pitayas rouges
- 6 ramboutans
- 25 cl de lait entier

1. Epluchez et coupez les pitayas en morceaux. Coupez les ramboutans en deux.
2. Mettez les fruits dans le blender et ajoutez le lait entier. Mixez 1 minute et servez glacé.

Conseil : vous pouvez remplacer les ramboutans par des litchis.

* Smoothie rhubarbe & poires

Ce smoothie est riche en oligoéléments.

20 minutes
10 minutes
4 personnes

300 g de rhubarbe

2 poires Williams

2 c.c. de miel de châtaignier

25 cl de lait de soja

1. Epluchez la rhubarbe, lavez-la et faites-la cuire 10 minutes dans un peu d'eau.
2. Epluchez les poires et coupez-les en morceaux.
3. Mettez les fruits dans le blender, puis ajoutez le miel et le lait de soja.
4. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

Conseil : réservez quelques morceaux de poire et servez-les en brochettes sur les verres pour la déco !

* Smoothie
pommes & cassis

Tonique et fortifiant !

10 minutes
4 personnes

- 3 pommes Golden
- 100 g de cassis
- 2 c.s. de miel de sapin
- 25 cl de fromage blanc

1. Epluchez les pommes et coupez-les en morceaux.
2. Lavez les cassis et mettez-les dans le blender.
3. Ajoutez le miel et le fromage blanc.
4. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

Conseil : vous pouvez remplacer les cassis par des groseilles.

* Smoothie
tomates, carottes & oranges

10 minutes
4 personnes

- 3 tomates (Kumato)
- 2 carottes jaunes
- 2 oranges
- 1 yaourt nature

1. Lavez les tomates et coupez-les en quatre. Pelez les carottes, coupez-les en fines rondelles et mettez-les dans le bol du mixeur.
2. Pressez le jus des oranges et versez-le sur les légumes. Ajoutez le yaourt nature et mixez 1 minute. Servez avec des glaçons.

Conseil : vous pouvez remplacer les tomates Kumato par des Marinda (très sucrées).

* Smoothie
bananes, poires & cerises

Ce smoothie d'une belle couleur est plein de vitamines.

10 minutes

4 personnes

- 2 poires (Guyot)
- 2 bananes
- 100 g de cerises
- 1 yaourt nature

1. Epluchez les poires et les bananes, et coupez-les en morceaux.
2. Lavez et dénoyautez les cerises.
3. Mettez les fruits dans le blender. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

Conseil : si le smoothie vous semble épais, vous pouvez ajouter le jus d'une orange.

Smoothie
melon & framboises

Rafraîchissez les chaudes journées d'été avec cette boisson désaltérante.

10 minutes

4 personnes

- 1 melon charentais
- 100 g de framboises
- 25 cl de lait de coco

1. Epluchez le melon, épépinez-le et coupez-le en morceaux.
2. Mettez-les dans le blender avec les framboises. Ajoutez le lait de coco.
3. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

Conseil : réservez quelques morceaux de melon et servez-les en brochettes sur les verres.

* Smoothie
clémentines, bananes & poires

Un smoothie riche en minéraux et oligoéléments.

10 minutes
4 personnes

5 clémentines

2 bananes (Frécinette)

2 poires

2 c.s. de lait concentré

1. Epluchez les bananes et les poires, coupez-les en morceaux et mettez-les dans le blender.
2. Pressez le jus des clémentines, versez-le sur les fruits et ajoutez le lait concentré. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

Conseil : vous pouvez remplacer les clémentines par des mandarines.

Smoothie
coings & pommes

10 minutes
4 personnes

2 coings

3 pommes Gala

25 cl de lait de soja

1. Epluchez les pommes et les coings, et épépinez-les.
2. Coupez-les en morceaux et versez-les dans le blender. Ajoutez le lait de soja.
3. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

Conseil : choisissez des coings bien mûrs, à la peau très jaune.

Smoothie
figues & noix de pécan

Un smoothie qui donne du tonus
pour bien démarrer la journée.

10 minutes
4 personnes

8 figues

15 g de noix de pécan

1 orange

1 yaourt nature

1. Coupez les figues en quatre et mettez-les dans le bol du blender.
2. Ajoutez les noix de pécan et le yaourt.
3. Pressez le jus de l'orange et versez-le dans le blender.
4. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

Conseil : vous pouvez remplacer les noix de pécan par des noix de cajou ou des cacahuètes.

Smoothie
raisin rouge & grenade

Un smoothie fruité et riche en vitamine C.

10 minutes
4 personnes

1 grappe de raisin rouge

1 grenade

1 yaourt nature

1. Lavez le raisin et mettez les grains dans le blender.
2. Coupez la grenade en deux et ajoutez-y la pulpe.
3. Incorporez le yaourt.
4. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

Conseil : pour être mûre, la grenade doit être lourde, à la peau orange ou rouge.

* Smoothie
mangue, ananas & jasmin

Ce smoothie est idéal pour réveiller des frimas de l'hiver.

10 minutes
4 personnes

1 ananas Victoria

1 mangue

1 tasse de thé au jasmin

1. Coupez l'ananas et retirez le milieu.
2. Epluchez la mangue, débitez-la en morceaux et mettez les fruits dans le blender.
3. Ajoutez une tasse de jasmin préalablement infusé 10 minutes.
4. Mixez 1 minute et servez aussitôt avec des glaçons.

Smoothie
délice du vampire

La douceur du muscat et les fruits rouges acidulés vont chatouiller vos papilles avec ce smoothie... rouge sang !

10 minutes
4 personnes

1 grappe de raisin muscat

50 g de cassis

50 g de myrtilles

1 grenade

1 yaourt nature

1. Lavez le raisin, les cassis et les myrtilles, et mettez-les dans le mixeur.
   Coupez la grenade en deux.
2. Après avoir extrait la pulpe, ajoutez-la avec le yaourt au blender.Mixez 1 minute. Servez avec des glaçons.

Conseil : vous pouvez remplacer le raisin rouge par du blanc.

* Smoothie
pêches blanches & jaunes

Agréablement fruité, ce smoothie est riche en vitamine C.

10 minutes
4 personnes

- 4 pêches blanches
- 4 pêches jaunes
- 25 cl de lait de coco

1. Epluchez les pêches, coupez-les en morceaux et déposez-les dans le blender.
2. Ajoutez le lait de coco et mixez 1 minute.
3. Servez avec des glaçons.

Conseil : vous pouvez remplacer les pêches blanches par des fraises.

Smoothie
poires & citrons verts

Un smoothie riche en fibres et minéraux.

10 minutes
4 personnes

- 3 poires Abath
- 2 citrons verts
- 1 c.s. de sirop de caramel

1. Epluchez, épépinez les poires et coupez-les en morceaux. Déposez-les dans le blender.
2. Pressez les citrons et versez le jus sur les fruits avec le sirop de caramel.
3. Mixez 1 minute et servez glacé avec des rondelles de citron vert.

Conseil : vous pouvez remplacer le citron par un pamplemousse.

* Smoothie
pêches de vigne

Un délicieux smoothie aux fruits d'été.

10 minutes

4 personnes

8 pêches de vigne

2 c.s. de miel d'eucalyptus

1 orange

1. Epluchez les pêches, coupez-les en morceaux et mettez-les dans le blender.
2. Pressez l'orange, puis versez le jus sur les fruits.
3. Ajoutez le miel et mixez 1 minute.
4. Servez avec des glaçons.

Conseil : vous pouvez remplacer le miel par du lait concentré sucré.

* Smoothie
orange, ananas, banane

Un smoothie fruité légèrement acidulé.

10 minutes
4 personnes

1 ananas pain de sucre

1 banane

1 orange

25 cl de lait de soja

1. Coupez l'ananas en deux, enlevez le milieu et coupez-le en morceaux.
2. Epluchez la banane et tranchez-la en rondelles. Mettez les fruits dans le blender.
3. Ajoutez le lait de soja, pressez l'orange et versez le jus sur les fruits.
4. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

Conseil : vous pouvez remplacer l'orange par la longane, un fruit exotique à chair juteuse et sucrée, proche du litchi.

* Smoothie
cerises

Un smoothie coloré et estival.

10 minutes
4 personnes

100 g de griottes

100 g de bigarreaux

25 de lait entier frais

1. Lavez, équeutez et dénoyautez les cerises. Mettez-les dans le blender.
2. Ajoutez le lait entier et mixez 1 minute.
3. Servez avec des glaçons.

Conseil : vous pouvez remplacer le lait par de la crème légère.

Smoothie
mûres & melon

10 minutes
4 personnes

1 melon charentais

100 g de mûres

1 yaourt nature

1. Epluchez le melon, épépinez-le et coupez-le en morceaux.
2. Lavez les mûres et mettez les fruits dans le mixeur.
3. Ajoutez le yaourt nature et mixez 1 minute.Servez avec des glaçons.

Conseil : vous pouvez remplacer le yaourt par du lait entier pour une texture plus liquide.

* Smoothie
prunes, myrtilles & ananas

10 minutes

4 personnes

½ ananas

50 g de myrtilles

100 g de quetsches

25 cl de lait de coco

1. Lavez les prunes et dénoyautez-les.
2. Lavez les myrtilles.
3. Epluchez l'ananas, retirez le milieu et coupez-le en morceaux.
4. Mettez les fruits dans le mixeur.
5. Ajoutez le lait de coco et mixez 1 minute.
6. Servez avec des glaçons.

Conseil : vous pouvez remplacer le lait de coco par du jus de pomme bio.

* Smoothie
ananas & noix de cajou

Un smoothie parfumé à la saveur exotique.

10 minutes
4 personnes

1 ananas Victoria

50 g de noix de cajou

25 cl de lait de soja

1. Coupez l'ananas en deux, retirez le milieu et coupez la chair en morceaux.
2. Mettez-les dans le mixeur, puis ajoutez les noix de cajou et le lait de soja. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

Conseil : vous pouvez remplacer le lait de soja par du lait de coco.

Smoothie
corossols

Le corossol, fruit exotique sucré et acidulé au parfum agréable, est une pure merveille.

10 minutes
4 personnes

2 corossols

5 boules de glace à la vanille

25 cl de lait entier

1. Epluchez le corossol, enlevez les graines et coupez la chair en morceaux.
2. Mettez dans le blender, ajoutez la glace et le lait entier.
3. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

Smoothie
ananas & abricots

Très fruité, ce smoothie est plein de vitamines.

10 minutes
4 personnes

1 ananas Victoria

6 abricots

25 cl de lait de soja

1. Coupez l'ananas en deux, retirez le milieu et coupez la chair en morceaux.
2. Lavez les abricots, enlevez le noyau et mettez tous les fruits dans le mixeur.
3. Ajoutez le lait de soja. Mixez 1 minute.
4. Servez avec des glaçons.

Conseil : choisissez un ananas bien lourd et ferme au toucher.

* Smoothie
fraises & à la rhubarbe

Une boisson d'une belle couleur, riche en vitamine C.

20 minutes
10 minutes
4 personnes

250 g de gariguettes

120 g de rhubarbe

2 c.s. de lait concentré sucré

1. Epluchez, coupez en morceaux et faites cuire la rhubarbe 10 minutes dans un peu d'eau.
2. Après avoir retiré leur pédoncule, lavez les fraises et disposez les fruits dans le mixeur.
3. Ajoutez le lait concentré et mixez 1 minute. Servez avec des glaçons.

Conseil : vous pouvez remplacer les fraises par des framboises.

Smoothie
mangue & prunes

Ce smoothie désaltérant est d'un apport calorique modéré.

10 minutes
4 personnes

1 mangue

6 prunes

2 c.s. de lait concentré sucré.

25 cl d'eau gazeuse de pêche bio

1. Epluchez la mangue et coupez la chair en morceaux.
2. Dénoyautez les prunes et mettez tous les fruits dans le mixeur.
3. Ajoutez le lait concentré et l'eau gazeuse. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

Conseil : la douceur de la mangue est bien assimilée par les enfants.

* Smoothie
fruits de la passion & bananes roses

Voici un smoothie exotique aux mille saveurs.

10 minutes
4 personnes

2 fruits de la passion

4 bananes roses

25 cl de lait de coco

1. Coupez les fruits de la passion et retirez la pulpe.
2. Epluchez les bananes et coupez-les en rondelles. Mettez les fruits dans le mixeur.
3. Ajoutez le lait de coco et mixez 1 minute. Servez avec des glaçons.

Conseil : vous pouvez remplacer les bananes roses par des bananes ordinaires, cela changera simplement la couleur mais pas le goût.

* Smoothie
fraises, bananes & kiwis

10 minutes
4 personnes

150 g de fraises

2 kiwis

2 bananes

25 cl de fromage blanc nature

1. Après avoir retiré leur pédoncule, lavez les fraises et disposez tous les fruits dans le mixeur.
2. Epluchez les bananes et les kiwis, et ajoutez-les aux fraises.
3. Versez le fromage blanc et mixez 1 minute. Servez avec des glaçons.

Conseil : si la texture vous paraît trop épaisse, ajoutez du jus d'abricot.

* Smoothie
fraises & framboises

Ce smoothie aux saveurs sucrées
est très apprécié des enfants.

10 minutes
4 personnes

- 250 g de fraises
- 150 g de framboises
- 2 c.s. de Nutella
- 25 cl de lait entier

1. Après avoir retiré leur pédoncule, lavez les fraises et déposez-les dans le mixeur.
2. Lavez les framboises et ajoutez-les aux fraises. Versez-y le lait entier et le Nutella.
3. Mixez 1 minute et servez glacé.

Conseil : vous pouvez remplacer le Nutella par un coulis au caramel.

Smoothie
framboises, kumquats & sirop d'érable

Rafraîchissant, désaltérant, ce smoothie
est également riche en vitamines.

10 minutes
4 personnes

- 300 g de framboises
- 8 kumquats
- 2 c.s. de sirop d'érable
- 1 yaourt nature

1. Lavez et coupez les kumquats en gardant la peau. Lavez les framboises et mettez les fruits dans le mixeur.
2. Ajoutez le sirop d'érable, le yaourt nature et mixez 1 minute. Servez avec des glaçons.

Conseil : vous pouvez remplacer les kumquats par des quartiers d'orange.

* Smoothie
kiwis, pommes & bananes

Un délicieux smoothie vitaminé,
idéal pour les sportifs.

10 minutes
4 personnes

- 2 pommes (Gala)
- 2 kiwis
- 2 bananes
- 25 cl de jus de raisin blanc
- 1 yaourt nature

1. Epluchez les pommes, épépinez-les et coupez-les en morceaux.
2. Epluchez les kiwis et les bananes, et tranchez-les en rondelles. Mettez l'ensemble des fruits dans le mixeur.
3. Ajoutez le jus de raisin blanc et le yaourt nature.
4. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

Smoothie
mirabelles & reines-claudes

10 minutes
4 personnes

- 150 g de mirabelles
- 150 g de reines-claudes
- 1 citron
- 4 boules de glace à la vanille

1. Lavez et dénoyautez les fruits.
2. Mettez-les dans le mixeur.
3. Ajoutez la glace et le jus de citron pressé.
4. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

Conseil : vous pouvez remplacer les reines-claudes par des quetsches.

Smoothie
tomates & pamplemousses jaunes

Un smoothie coloré et riche en vitamines.

10 minutes
4 personnes

2 pamplemousses jaunes

3 tomates Kumato

25 cl de fromage blanc nature

1. Epluchez les pamplemousses, lavez les tomates et coupez-les en morceaux.
2. Mettez le tout dans le mixeur.
3. Ajoutez le fromage blanc.
4. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

Conseil : vous pouvez remplacer le fromage blanc par du lait de soja.

* Smoothie
papaye & ananas

10 minutes
4 personnes

2 papayes

½ ananas Victoria

1 tasse de thé vert

1 yaourt nature bio

1. Epluchez la papaye et coupez-la en morceaux.
2. Coupez l'ananas en deux, retirez le milieu et coupez la chair en morceaux. Mettez dans le mixeur.
3. Ajoutez le thé vert et le yaourt nature.Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

Conseil : vous pouvez remplacer la papaye par des fraises.

Smoothie
pamplemousses roses

Smoothie minceur 100 % pamplemousse, riche en vitamine C.

10 minutes
4 personnes

4 pamplemousses roses

1 yaourt nature au bifidus

15 cl de thé vert

1. Epluchez les pamplemousses, coupez-les en morceaux et mettez-les dans le mixeur.
2. Ajoutez le yaourt et le thé.
3. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

* Smoothie
pommes & cerneaux

Amincissant, ce smoothie est aussi énergétique.

10 minutes
4 personnes

4 pommes (Fuji)

50 g de cerneaux concassés

25 cl de jus de framboise

1 yaourt nature

1. Epluchez, épépinez, coupez les pommes en morceaux et mettez-les dans le mixeur.
2. Ajoutez les noix, le yaourt et le jus de framboise.
3. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

Conseil : vous pouvez remplacer le jus de framboise par du jus de pomme.

Smoothie
pamplemousse rose & pêches

Une boisson reminéralisante et désaltérante.

10 minutes
4 personnes

1 pamplemousse rose

6 pêches jaunes

1 yaourt nature

1. Epluchez le pamplemousse, épépinez-le et coupez-le en quartiers.
2. Lavez les pêches et coupez-les en morceaux. Mettez les fruits dans le mixeur et ajoutez le yaourt nature.
3. Mixez 1 minute. Servez avec des glaçons et une rondelle de pamplemousse.

* Smoothie melon & pastèque

Un smoothie léger, frais et vitaminé.

10 minutes
4 personnes

1 melon charentais

200 g de pastèque

1 tasse de thé vert au jasmin

1. Coupez le melon et la pastèque, épépinez-les et coupez-les en morceaux.
2. Mettez le tout dans le mixeur.
3. Ajoutez le thé vert et mixez 1 minute.
4. Servez avec des glaçons.

Conseil : vous pouvez remplacer le thé vert par du lait de soja.

Smoothie pastèque & rhubarbe

Désaltérant et bon pour la ligne !

20 minutes
10 minutes
4 personnes

¼ de pastèque

200 g de rhubarbe

15 cl de thé vert au jasmin

1 yaourt nature bio

1. Epluchez la pastèque, épépinez-la et coupez-la en morceaux.
2. Lavez, épluchez la rhubarbe et la faites-la cuire 10 minutes dans un peu d'eau.
3. Mettez la pastèque et la rhubarbe cuite dans le mixeur. Ajoutez le thé vert et le yaourt nature.
4. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

* Smoothie
papaye

La papaye, fruit exotique plein de qualités, a des propriétés amincissantes.

10 minutes
4 personnes

2 papayes

1 citron

25 cl de lait de coco

1. Epluchez les papayes, coupez-les en morceaux et mettez-les dans le mixeur.
2. Ajoutez le jus du citron pressé et le lait de coco.
3. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

Conseil : réservez quelques morceaux de papaye et servez-les en brochettes sur les verres pour la déco !

Smoothie
pruneaux

10 minutes
4 personnes

300 g de pruneaux

1 yaourt nature

1. Lavez les pruneaux, dénoyautez-les et mettez-les dans le mixeur.
2. Ajoutez le yaourt nature.
3. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

Conseil : vous pouvez remplacer le yaourt par du fromage blanc.

* Smoothie
melon & ananas

Un smoothie délicieux et diététique.

10 minutes

4 personnes

½ melon

½ ananas

1 tasse de thé vert nature

1 yaourt nature au bifidus

1. Epluchez le melon, épépinez-le et coupez-le en morceaux.
2. Coupez l'ananas en deux, retirez le milieu et coupez la chair en morceaux.
3. Mettez les fruits dans le mixeur.
4. Ajoutez la tasse de thé vert et le yaourt.
5. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

Conseil : vous pouvez remplacer le thé vert par du jus de fraise.

Smoothie
courgettes & tomates

Ce smoothie est particulièrement riche en minéraux.

10 minutes
4 personnes

2 courgettes

3 tomates Kumato

25 cl de lait de soja

1 c.s. de menthe fraîche hachée

1. Lavez, épluchez les courgettes et coupez-les en morceaux. Lavez les tomates et tranchez-les en deux. Mettez dans le mixeur.
2. Ajoutez aux légumes le lait de soja et la menthe fraîche. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

Conseil : vous pouvez remplacer les tomates Kumato par une autre variété.

* Smoothie
tomates & carottes

Cette variété de tomate, charnue et aux zébrures oranges, a des saveurs très sucrées.

10 minutes
4 personnes

2 tomates « cœur de bœuf »

1 carotte

1 citron vert

1 yaourt

1 pincée de sel

1. Lavez les tomates et coupez-les en morceaux. Tranchez la carotte en fines rondelles.
2. Mettez les légumes dans le bol du mixeur. Ajoutez le jus du citron vert avec le yaourt. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

Conseil : vous pouvez remplacer le citron par une orange.

Smoothie
haricots verts & carottes jaunes

20 minutes
15 minutes
4 personnes

100 g de haricots vert frais

2 belles carottes jaunes

25 cl de lait entier

1. Lavez et faites cuire les haricots 15 minutes dans de l'eau bouillante salée.
2. Pelez les carottes et taillez-les en rondelles. Mettez les légumes dans le mixeur. Ajoutez le lait entier et mixez 1 minute. Servez avec des glaçons.

Conseil : vous pouvez remplacer le lait entier par du jus de tomate pour plus de goût et de légèreté.

Smoothie
cœurs de palmier & marrons

Un smoothie riche en vitamines et minéraux (magnésium et calcium).

10 minutes
4 personnes

100 g de cœurs de palmier

100 g de marrons

25 cl de lait entier

1. Coupez les cœurs de palmier et les marrons en morceaux.
2. Mettez le tout dans le mixeur. Ajoutez le lait entier et mixez 1 minute.
3. Servez avec des glaçons.

Conseil : vous pouvez remplacer les marrons par du lait de coco.

Smoothie
brocolis & carottes violettes

Une boisson colorée à la saveur douce.

20 minutes
15 minutes
4 personnes

- 100 g de brocolis
- 2 belles carottes violettes
- 25 cl de lait de coco

1. Lavez les brocolis, faites-les cuire 15 minutes et coupez-les en morceaux.
2. Pelez les carottes et taillez-les en rondelles.
3. Mettez les légumes dans le mixeur.
4. Ajoutez le lait de coco et mixez 1 minute.
5. Servez avec des glaçons.

Conseil : vous pouvez remplacer les brocolis par du chou-fleur.

* Smoothie
betteraves & concombre

Envie de couleurs ? Que diriez-vous d'un smoothie aux betteraves et au concombre ?

10 minutes
4 personnes

- 2 betteraves cuites
- 1 concombre
- 1 orange
- 1 yaourt bulgare nature

1. Epluchez les betteraves et coupez-les en morceaux.
2. Epluchez le concombre, épépinez-le et débitez-le également en morceaux.
3. Mettez les légumes dans le mixeur. Ajoutez le yaourt et le jus de l'orange pressée. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

Conseil : vous pouvez remplacer le jus d'orange par du citron vert non traité.

Smoothie
salade rouge & noisettes

Ce smoothie est riche en vitamine A.

10 minutes
4 personnes

- 1 salade de chêne rouge
- 100 g de noisettes concassées
- 1 yaourt nature
- 25 cl de jus de tomate

1. Lavez, coupez la salade et mettez-la dans le mixeur.
2. Ajoutez les noisettes concassées, le yaourt et le jus de tomate.
3. Mixez 1 minute.
4. Servez avec des glaçons.

Smoothie
patates douces & carottes

La patate douce est proche
des saveurs de la châtaigne.

10 minutes
4 personnes

1 patate douce

2 carottes

25 cl de lait
de coco

1 Lavez et épluchez la patate et les carottes. Coupez-les en petits morceaux et mettez-les dans le blender.

2 Ajoutez le lait de coco et mixez 1 minute. Servez avec des glaçons.

Conseil : réservez quelques morceaux de patate douce et servez-les en brochettes sur les verres.

* Smoothie
poivrons rouges & jaunes

Le poivron a de la saveur et des couleurs.
Et en plus, il est riche en vitamine C !

10 minutes
4 personnes

2 poivrons rouges

2 poivrons jaunes

1 c.s. de basilic

25 cl de lait
de soja

1 Lavez, épépinez et coupez les poivrons.

2 Mettez-les dans le mixeur. Ajoutez le basilic et le lait de soja.

3 Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

Conseil : réservez quelques morceaux de poivron et servez-les en brochettes sur les verres.

Smoothie
tomate & artichauts

10 minutes
4 personnes

1 tomate
« cœur de bœuf »

150 g de fonds
d'artichaut

1 c.c. de cerfeuil

25 cl de jus
de carotte

1 Lavez et coupez la tomate en morceaux. Coupez également les fonds d'artichaut en morceaux.

2 Mettez le tout dans le mixeur. Ajoutez le cerfeuil et le jus de carotte. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

Conseil : vous pouvez remplacer la tomate « cœur de bœuf » par des tomates en grappe, le smoothie sera alors moins sucré.

Smoothie
courgettes & poivrons jaunes

10 minutes
4 personnes

2 courgettes

2 poivrons jaunes

1 yaourt au lait
de brebis

25 cl de jus
de raisin blanc

1 Lavez, épluchez et coupez les courgettes en morceaux.

2 Epépinez et tranchez les poivrons. Mettez les légumes dans le mixeur.

3 Ajoutez le yaourt et le jus de raisin. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

Conseil : vous pouvez remplacer les poivrons jaunes par des rouges.

* Smoothie
potiron & bananes

Une boisson tonique, idéale pour le petit-déjeuner.

10 minutes
4 personnes

150 g de potiron

2 bananes

1 yaourt nature

25 cl de jus de raisin blanc

1. Coupez le potiron en petits morceaux.
2. Tranchez les bananes en rondelles. Mettez le tout dans le mixeur.
3. Ajoutez le jus de raisin et le yaourt. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

Conseil : vous pouvez remplacer le yaourt par du lait de coco.

Smoothie
choux-raves & pamplemousses

Un smoothie coloré et multivitaminé.

35 minutes
25 minutes
4 personnes

2 choux-raves

1 pamplemousse

1 yaourt nature

1 c.c. de piment d'Espelette

1. Epluchez, lavez et coupez les choux-raves en morceaux.
2. Mettez-les dans de l'eau et faites-les cuire 25 minutes. Epluchez, épépinez et coupez le pamplemousse en morceaux.
3. Mettez les ingrédients dans le mixeur. Ajoutez le yaourt et le piment d'Espelette. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

* Smoothie
carottes & fraises

Un smoothie qui fleure bon le printemps !

10 minutes
4 personnes

250 g de gariguettes

4 carottes

1 yaourt Sojasun nature

25 cl de jus de pamplemousse

1. Après avoir retiré leur pédoncule, lavez les fraises et mettez-les dans le mixeur.
2. Epluchez, lavez et coupez finement les carottes en rondelles. Ajoutez-les aux fraises et versez le jus de pamplemousse.
3. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

Conseil : vous pouvez remplacer le yaourt par du lait de coco.

Smoothie
oranges, kiwis & oignon rouge

Vous avez besoin de vitamine C ? En voici !

10 minutes
4 personnes

2 oranges

2 kiwis

1 oignon rouge

1 yaourt nature

1. Epluchez, épépinez et coupez les oranges en morceaux.
2. Epluchez et coupez les kiwis en deux. Hachez l'oignon rouge.
3. Mettez tous les ingrédients dans le blender.
4. Ajoutez le yaourt nature et mixez 1 minute. Servez glacé.

* Smoothie
tomates, carottes & oranges

Smoothie tonique au petit-déjeuner.

10 minutes
4 personnes

- 3 tomates bien mûres
- 25 cl de jus de carotte
- 2 oranges
- 1 yaourt nature au bifidus

1. Lavez, pelez, épépinez et coupez les tomates en morceaux.
2. Epluchez, épépinez et coupez les oranges en morceaux. Mettez les ingrédients dans le blender.
3. Ajoutez le jus de carotte et le yaourt nature. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

Conseil : vous pouvez remplacer les oranges par des citrons verts.

Smoothie
fonds d'artichaut & abricots

Fruité et tonique !

10 minutes
4 personnes

- 200 g de fonds d'artichaut
- 100 g d'abricots
- 1 yaourt de lait de brebis
- 20 g de cacahuètes
- 25 cl de jus d'ananas

1. Coupez les fonds d'artichaut en morceaux. Dénoyautez les abricots et coupez-les en morceaux.
2. Mettez le tout dans le blender. Ajoutez le yaourt les cacahuètes et le jus d'ananas.
3. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

Conseil : vous pouvez remplacer le jus d'abricot par du jus de pomme bio.

* Smoothie
melon, mangue & fenouil

Outre sa belle couleur, cette boisson est vitaminée.

10 minutes
4 personnes

- ½ melon charentais
- 1 mangue
- 1 kiwi
- 1 fenouil
- 1 yaourt nature
- 25 cl de jus d'abricot

1. Epluchez et coupez le melon, la mangue, le kiwi et coupez-les en morceaux.
2. Lavez et coupez également le fenouil en morceaux.
3. Mettez les ingrédients dans le blender.
4. Ajoutez le yaourt nature et le jus d'abricot.
5. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

Conseil : vous pouvez remplacer le yaourt par du lait de soja.

* Smoothie
blancs de poireau, poires & pommes

25 minutes
15 minutes
4 personnes

150 g de blancs de poireau
2 poires Williams
2 pommes Gala
1 yaourt nature
25 cl de jus de tomate

1. Lavez et faites cuire 15 minutes dans l'eau les blancs de poireau coupés en morceaux.
2. Epluchez, épépinez les pommes et les poires, et coupez-les également en morceaux. Mettez les ingrédients dans le blender.
3. Ajoutez le yaourt et le jus de tomate. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

Conseil : réservez quelques morceaux de poire et de pomme, et posez-les en brochettes sur le verre.

Smoothie
carottes & clémentines

Faites le plein d'énergie avec ce smoothie.

10 minutes
4 personnes

6 carottes
5 clémentines
1 yaourt nature

1. Epluchez, lavez, coupez les carottes en rondelles fines et mettez-les dans le blender.
2. Pressez le jus des clémentines et ajoutez-le avec le yaourt. Mixez 1 minute et servez aussitôt avec des glaçons.

Conseil : vous pouvez remplacer le yaourt par du lait de soja.

* Smoothie

tomates, ananas & mangues

La douceur de la mangue et l'ananas acidulé vont chatouiller vos papilles.

10 minutes

4 personnes

- 4 tomates Kumato
- ½ ananas Victoria
- 1 mangue
- 25 cl de lait entier

1. Lavez et coupez les tomates en morceaux.
2. Epluchez l'ananas, retirez le milieu et coupez la chair en morceaux.
3. Epluchez la mangue et coupez-la également en morceaux.
4. Mettez les ingrédients dans le blender.
5. Ajoutez le lait entier et mixez 1 minute.
6. Servez avec des glaçons.

Conseil : vous pouvez remplacer la tomate Kumato par de la Roma ou la San Marzano

* Smoothie
pommes & fenouil

10 minutes
6 personnes

2 pommes

2 bulbes de fenouil

1 branche de céléri

50cl de jus de pomme

1. Retirez les feuilles extérieures des bulbes de fenouil; lavez les bulbes et coupez-les en morceaux.
2. Epluchez et coupez les pommes en morceaux. Mettez le fenouil et les pommes dans le bol du mixeur.
3. Lavez le céléri, coupez-le en morceaux et ajoutez dans la mixeur. Versez le jus de pomme et mixez 1 minute puis servez avec des glaçons.

Conseil : l

Smoothie
carottes jaunes & goyaves

Un smoothie aux saveurs exotiques.

10 minutes
4 personnes

4 carottes jaunes

2 goyaves

1 orange

1 yaourt nature

1. Epluchez, lavez et tranchez les carottes en fines rondelles.
2. Lavez et coupez les goyaves en morceaux. Mettez les ingrédients dans le blender.
3. Ajoutez le yaourt et le jus de l'orange pressée.Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

Conseil : ne choisissez pas des goyaves trop mûres, car leur parfum est fort.

* Smoothie
haricots verts, mandarines & abricots

25 minutes
15 minutes
4 personnes

150 g de haricots verts très fins
5 mandarines
100 g d'abricots
1 yaourt au lait de brebis

1. Lavez, faites cuire 15 minutes dans l'eau les haricots verts, puis coupez-les en morceaux.
2. Lavez et dénoyautez les abricots. Pressez les mandarines.
3. Mettez les ingrédients dans le blender. Ajoutez le yaourt et mixez 1 minute. Servez avec des glaçons.

Conseil : vous pouvez remplacer le yaourt au lait de brebis par du nature.

Smoothie
carottes & raisin rouge

Désaltérant et calorique.

10 minutes
4 personnes

1 grappe de raisin rouge
2 carottes
1 yaourt Sojasun
1 citron vert

1. Lavez le raisin et égrappez-le.
2. Epluchez et coupez les carottes en rondelles.
3. Mettez les ingrédients dans le blender. Ajoutez le yaourt et le jus du citron pressé.
4. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

* Smoothie au café

Pour les amateurs, ce smoothie est tonique !

10 minutes

4 personnes

- 4 tasses de café expresso
- 4 boules de glace vanille
- 1 yaourt nature
- 1 c.c. de cacao en poudre

1. Faites 4 tasses de café expresso et versez-les dans le blender.
2. Ajoutez les boules de glace vanille et le yaourt.
3. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

Conseil : saupoudrez les verres de poudre de cacao.

Smoothie bananes roses

12 minutes

2 minutes

4 personnes

- 5 bananes roses
- 100 g de chocolat blanc
- 25 cl de lait de soja
- 2 feuilles de menthe

1. Epluchez les bananes et coupez-les en rondelles. Faites fondre le chocolat dans un peu d'eau au micro-ondes.
2. Mettez les bananes et le chocolat dans le mixeur.Ajoutez le lait de soja et la menthe.
3. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

Conseil : vous pouvez remplacer le lait de soja par du lait de coco.

* Smoothie
avocat & pamplemousse

Une boisson riche en oligoéléments
et en minéraux.

10 minutes
4 personnes

2 avocats

1 pamplemousse

1 yaourt nature

1 Coupez l'avocat, enlevez le noyau et mettez la chair dans le blender.

2 Pressez le pamplemousse, versez le jus sur l'avocat et ajoutez le yaourt.

3 Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

Conseil : vous pouvez remplacer le pamplemousse par un pomélo.

* Smoothie
raisin, myrtilles & pommes

Un smoothie fruité pour les gourmets.

10 minutes

4 personnes

- 1 grappe de raisin blanc
- 2 pommes Granny Smith
- 100 g de myrtilles
- 25 cl de lait de soja
- 2 c.s. de miel d'acacia

1. Lavez, équeutez le raisin et mettez-le dans le blender.
2. Lavez, épluchez les pommes, coupez-les en morceaux et ajoutez-les au raisin.
3. Lavez les myrtilles et versez-les avec le miel et le lait de soja sur les autres fruits.
4. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

* Smoothie
Chocolat banane

10 minutes

4 personnes

- 1 banane
- 2 boules de glace au chocolat
- 20 cl de lait
- 1 c.s. de noix de cooco râpée

1. Épluchez la banane, coupez-la en rondelles et rondelles et mettez-la dans le bol du mixeur.
2. Ajoutez le lait, la glace et mixez pendant 1 minute. Servez immédiatement et saupoudrez de noix de coco.

Conseil : Vous pouvez ajouter, pour les gourmands, une boule de glace au chocolat dans verres avant de servir...

* Smoothie
crème de marrons

10 minutes

4 personnes

- 200 g de crème de marrons
- 1 verre de lait entier
- 1 tasse à café expresso

1. Versez la crème de marrons dans le blender.
2. Ajoutez le lait entier et le café.
3. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

Conseil : vous pouvez saupoudrer les verres de meringue émiettée.

Smoothie
cerises, bananes roses & au cédrat

Un smoothie idéal pour tous les sportifs.

10 minutes

4 personnes

- 200 g de cerises
- 3 bananes roses
- 1 cédrat
- 2 c.s. de miel liquide
- 25 cl de lait de soja

1. Lavez et dénoyautez les cerises. Epluchez et coupez les bananes roses en rondelles.
2. Mettez les fruits dans le blender. Pressez le jus du cédrat et versez-le sur les fruits avec le lait de soja et le miel. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

Conseil : vous pouvez remplacer le cédrat par un citron vert.

Smoothie
raisin rouge & cassis

10 minutes
4 personnes

1 grappe de raisin (muscat)
150 g de cassis
2 c.s. de miel de fleurs d'oranger
25 cl de lait entier

1. Lavez, équeutez le raisin et mettez-le dans le blender.
2. Ajoutez le cassis, le miel et le lait entier au raisin.
3. Mixez 1 minute
4. Servez avec des glaçons.

* Smoothie
groseilles & figues de Barbarie

Une boisson riche en fibres et vitamine C.

10 minutes
4 personnes

200 g de groseilles
4 figues de Barbarie
1 cédrat
1 yaourt bulgare

1. Lavez les groseilles et équeutez-les. Coupez les figues en deux.
2. Mettez les ingrédients dans le blender. Pressez le jus du cédrat et versez-le sur les fruits avec le yaourt.
3. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

Conseil : vous pouvez remplacer les groseilles par des cassis.

Smoothie
kiwis, ananas & pamplemousse rose

Une boisson multivitaminée !

10 minutes
4 personnes

- 2 kiwis
- 1 ananas Victoria
- 1pamplemousse rose
- 20 g de noix concassées
- 2 c.s. de miel de romarin

1. Epluchez et coupez les kiwis en morceaux.
2. Coupez l'ananas en deux, retirez le milieu et coupez-le en morceaux.
3. Mettez les fruits dans le blender.
4. Versez le jus du pamplemousse pressé sur les fruits avec les noix et le miel.
5. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

Conseil : réservez quelques morceaux d'ananas et servez-les en brochettes sur les verres.

* Smoothie
litchis & framboises

Rafraîchissant et riche en calcium et magnésium.

10 minutes
4 personnes

- 300 g de framboises
- 200 g de litchis
- 1 yaourt nature
- 25 cl de jus d'ananas

1. Lavez les framboises et mettez-les dans le blender.
2. Décortiquez les litchis et ajoutez-les aux framboises avec le jus d'ananas et le yaourt.
3. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

Conseil : vous pouvez remplacer les litchis par son cousin le ramboutan.

Smoothie
abricots

Toute la famille apprécie ce smoothie coloré, riche en potassium et autres minéraux.

10 minutes
4 personnes

- 25 g d'abricots
- 25cl de lait entier
- 2 c.s. de miel de lavande

1. Lavez, coupez et dénoyautez les abricots. Mettez-les dans le mixeur.
2. Ajoutez le lait entier et le miel.
3. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

Conseil : les abricots doivent être parfumés et souples au toucher.

* Smoothie
fraises & noisettes

Smoothie fruité et énergétique.

10 minutes

4 personnes

- 300 g de fraises
- 100 g de noisettes concassées
- 25 cl de fromage blanc
- 2 feuilles de menthe

1. Après avoir retiré leur pédoncule, lavez les fraises et mettez-les dans le bol du mixeur.
2. Ajoutez les noisettes concassées, le fromage blanc et les feuilles de menthe.
3. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

Conseil : vous pouvez remplacer les fraises par des fraises des bois.

* Smoothie
framboises, fraises & mûres

10 minutes

4 personnes

- 150 g de fraises
- 150 g de framboises
- 150 g de mûres
- 25 cl de lait entier

1. Après avoir retiré leur pédoncule, lavez les fraises et mettez-les dans le mixeur.
2. Lavez les framboises et les mûres, et ajoutez-les aux fraises avec le lait entier.
3. Mixez 1 minute et servez glacé.

Conseil : vous pouvez décorer votre smoothie avec de la crème Chantilly si vous n'avez pas peur des calories.

Smoothie
kiwanos & oranges

10 minutes
4 personnes

6 kiwanos

2 oranges

25 cl de lait entier

1. Coupez les kiwanos en deux, retirez la chair à la petite cuillère et déposez-la dans le blender.
2. Pressez le jus des oranges et versez-le sur les fruits avec le lait entier.
3. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

Conseil : le kiwano se conserve 2 semaines à température ambiante.

* Smoothie
fruits rouges & oranges

Dynamisant et désaltérant.

10 minutes
4 personnes

300 g de fruits rouges (surgelés)

2 oranges

1 yaourt nature bulgare

2 c.s. de miel de romarin

1. Mettez les fruits rouges (décongelés) dans le blender.
2. Ajoutez le jus des oranges pressées, le yaourt et le miel aux fruits rouges.
3. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

Conseil : vous pouvez utiliser des fruits rouges frais en saison.

Smoothie
kakis

Un smoothie énergétique grâce aux qualités du kaki.

10 minutes
4 personnes

6 kakis

2 c.s. de miel d'acacia

25 cl de lait entier

1. Epluchez les kakis, coupez-les en morceaux et mettez-les dans le blender.
2. Ajoutez le miel et le lait.
3. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

* Smoothie
pêches blanches

Très fruité, ce smoothie est riche en vitamine C.

10 minutes
4 personnes

300 g de pêches blanches

25 cl de lait de soja

2 c.s. de miel de sapin

1. Lavez, épluchez les pêches, coupez-les en morceaux et mettez-les dans le blender.
2. Ajoutez le lait de soja et le miel aux pêches.
3. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

Conseil : pour varier les plaisirs, vous pouvez ajouter une pointe de vanille.

* Smoothie
melon & gingembre

Un smoothie stimulant quand on manque un peu de tonus.

10 minutes
4 personnes

2 melons charentais

15 g de gingembre râpé

25 cl de lait de soja

1. Coupez les melons en deux, épépinez-les, enlevez la chair à la cuillère et mettez-la dans le blender.
2. Ajoutez le gingembre râpé et le lait de soja. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

Conseil : décorez vos verres de deux petites feuilles de menthe.

Smoothie
pamplemousses roses & oranges sanguines

Un smoothie coloré et riche en vitamine C.

10 minutes
4 personnes

- 2 pamplemousses roses
- 3 oranges sanguines
- 2 c.s. de miel de sapin
- 1 yaourt nature

1. Epluchez les pamplemousses et les oranges, épépinez-les et coupez-les en morceaux.
2. Mettez le tout dans le blender.
3. Ajoutez le miel et le yaourt nature.
4. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

Conseil : vous pouvez remplacer le yaourt par du lait concentré (3 cuillères à soupe).

* Smoothie
myrtilles & groseilles rouges

D'une belle couleur, cette boisson est pleine de vitamines.

10 minutes
4 personnes

- 200 g de myrtilles
- 200 g de groseilles rouges
- 25 cl de lait entier
- 2 c.s. de miel liquide

1. Lavez les myrtilles et mettez-les dans le blender. Lavez les groseilles, équeutez-les et déposez-les aussi dans le mixeur.
2. Ajoutez le miel liquide et le lait entier. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

Conseil : vous pouvez remplacer les groseilles rouges par des groseilles à maquereau.

Smoothie
framboises & pommes

Smoothie riche en vitamines et fibres.

10 minutes
4 personnes

- 250 g de framboises
- 2 pommes Gala
- 1 c.s. de miel de lavande
- 25 cl de lait de soja

1. Lavez les framboises et mettez-les dans le blender.
2. Coupez les pommes en morceaux et ajoutez-les aux framboises avec le lait de soja et le miel.
3. Mixez 1 minute et servez avec des glaçons.

Conseil : n'épluchez pas les pommes, car la peau renferme une grande quantité de vitamine C.

Dans la collection *ID Cuisine*

Mes petites verrines

60 recettes de verrines pour faire de votre table un spectacle.

Les soupes à la folie

Les 60 meilleures recettes de soupes pour tous les jours.

Bonbecs Party

60 recettes avec les sucreries préférées des petits et des grands.

Mes petits plats chics et pas chers

60 recettes d'entrées, plats et desserts pour des repas chics et pas chers.

Le barbecue des potes

60 recettes pour réussir des barbecues originaux avec ses amis.

Mes espumas et petites crèmes

60 recettes d'espumas pour une cuisine légère et originale.